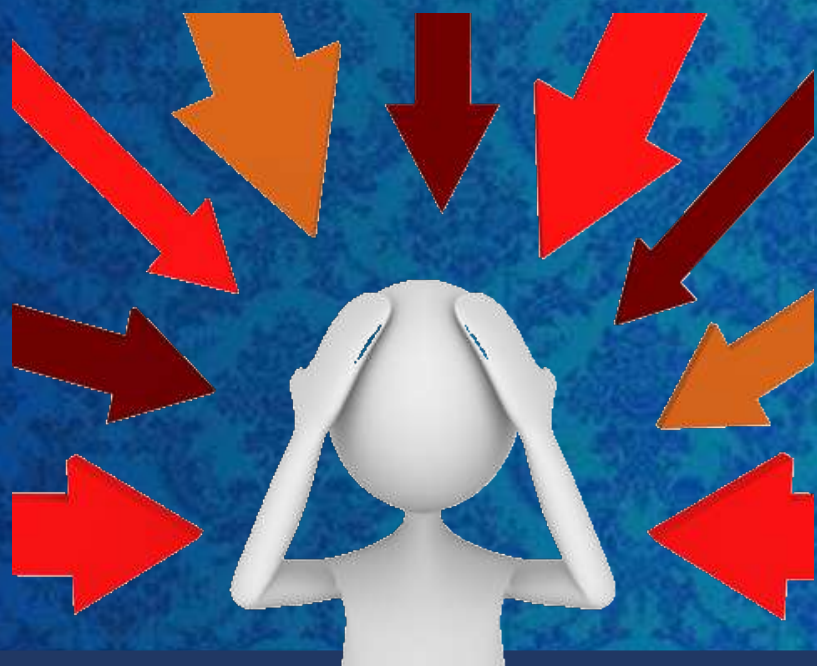


**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХОРОЛЬСЬКИЙ
АГРОПРОМИСЛОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПОЛТАВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ
АГРАРНОЇ АКАДЕМІЇ»**

СТРАХИ І ФОБІЇ У ПІДЛІТКІВ



**ПІДГОТУВАЛА
ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ**

ЛІДІЯ НОВОСЕЛЕЦЬКА

Страх

Бути рабом страху —
найгірший вид рабства.

Б.Шоу

Страх лежить в основі
нашого світу.

М.О.Бердяєв



Страх –

це реакція на конкретно існуючу загрозу, а

тривога –

це стан передчуття неприємної події без видимої причини.

В. Астапов

Тривога

Тривога – це природне відчуття **страху** перед загрозою, яке дозволяє її помітити і вжити відповідні заходи.

Якщо причина небезпеки відома, вживається термін **страх**, а якщо важка для визначення — термін **тривога**.



Страх і тривога неподільні –

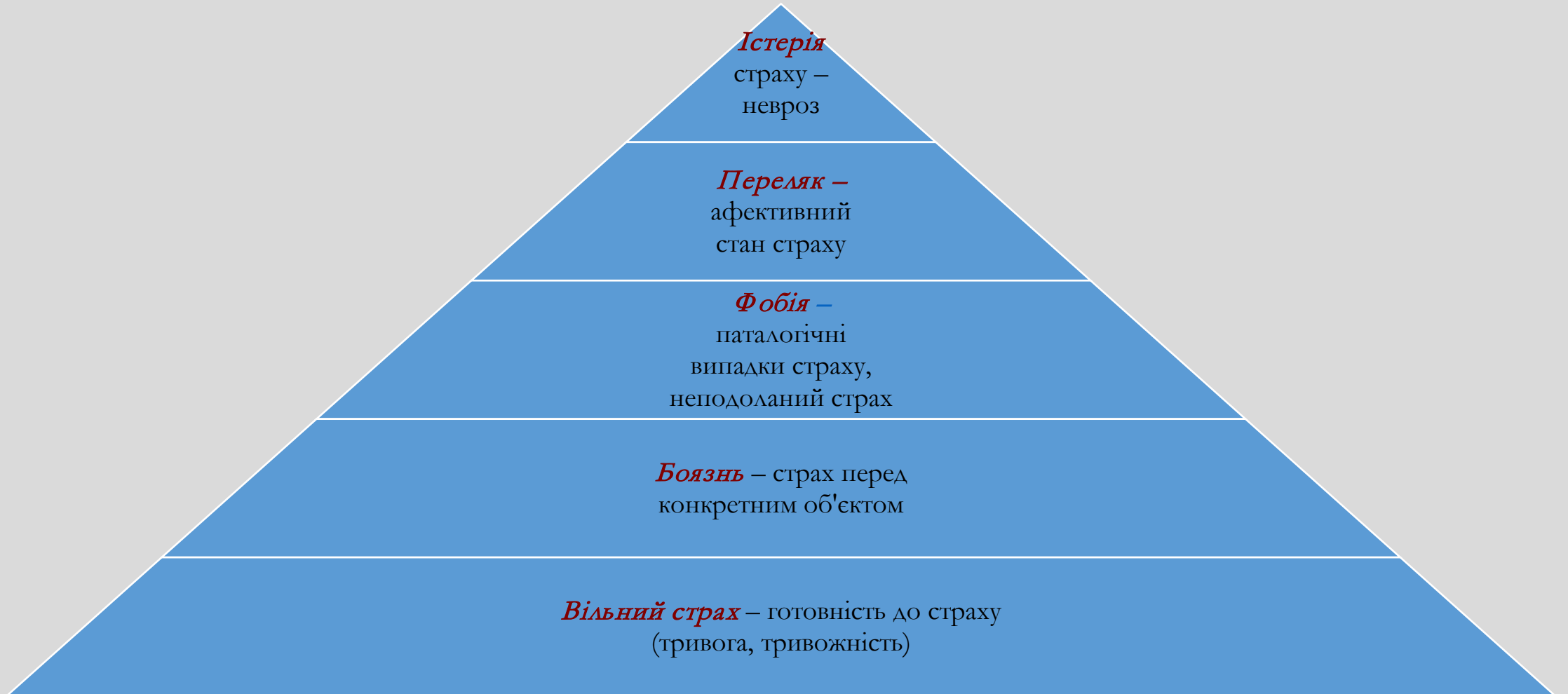
вони іманентно пов'язані
один з одним.

Жало **страху**, - це **тривога**,
а тривога прагне
перетворитись на **страх**.

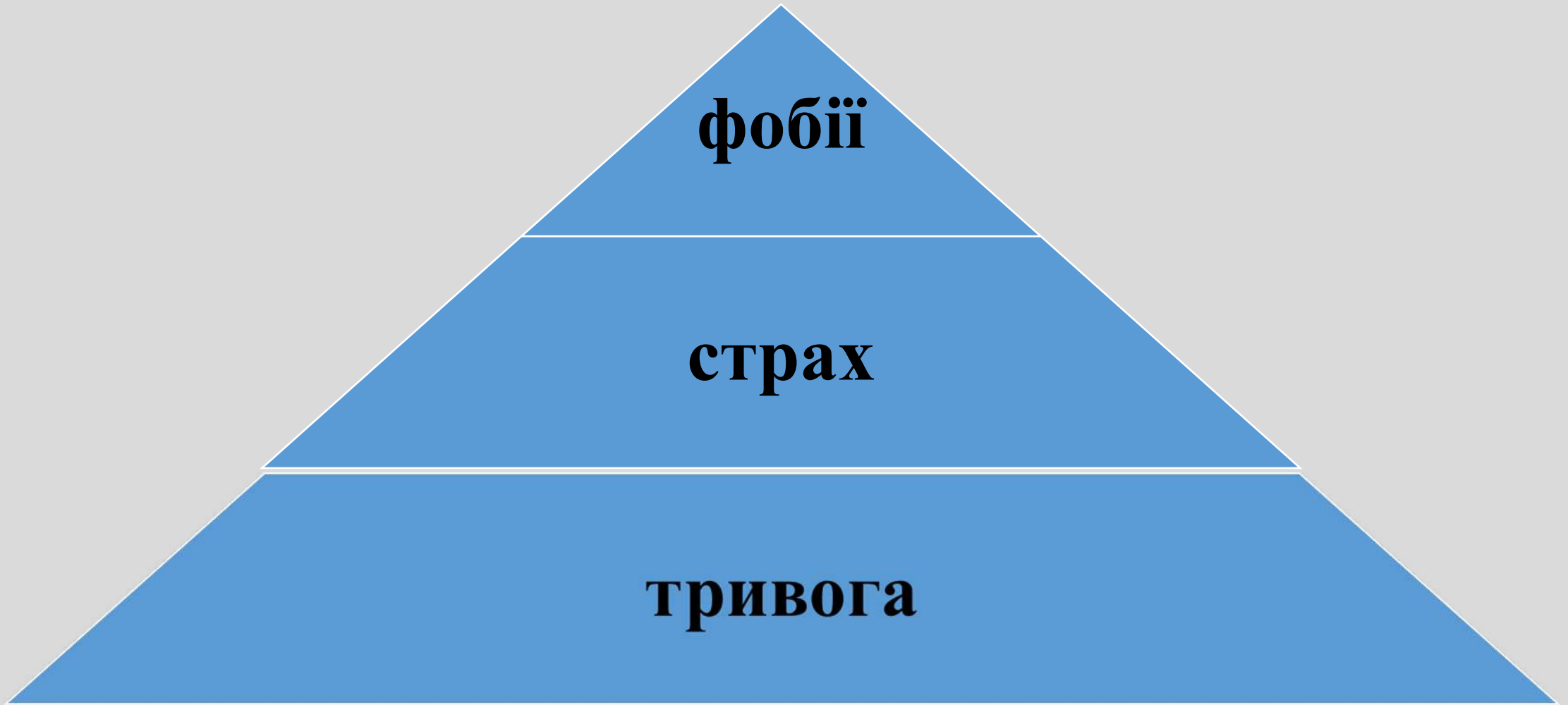
П.Тілліх



Диференціація страхів за З.Фрейдом



Диференціація страхів



Причини виникнення тривоги

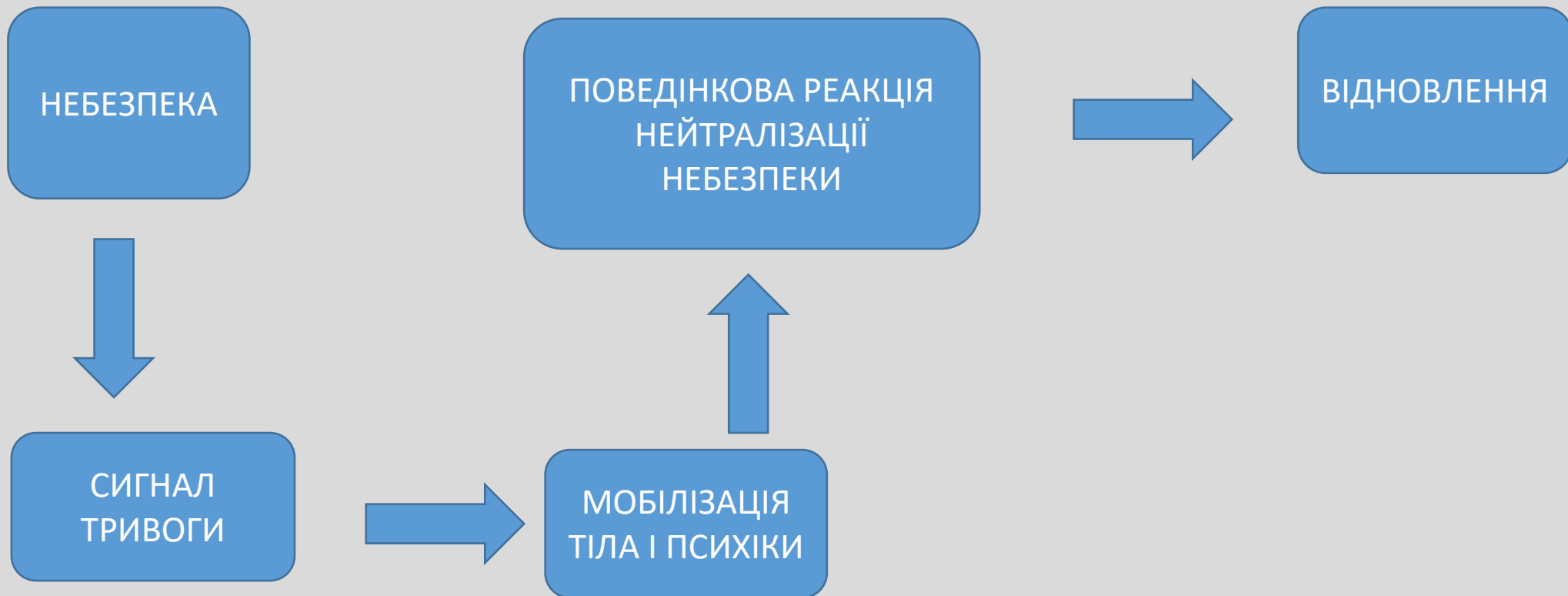
Реальні

Загрози і небезпеки, що
дійсно існують

Уявні

Думки про можливість
небезпеки і тривоги

НОРМАЛЬНИЙ ЦИКЛ РОБОТИ системи тривоги



ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРИВОГИ:

- ЗАПАМОРОЧЕННЯ;
- СТРИБКИ ТЕМПЕРАТУРИ;
- НУДОТА;
- ПРИШВИДШЕННЯ ДИХАННЯ;
- ПОСИЛЕННЯ ПОТОВИДІЛЕННЯ;
- ПРИГНІЧЕННЯ РОБОТИ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ;
- СУХІСТЬ У РОТІ;
- ПРИШВИДШЕННЯ СЕРЦЕБИТТЯ;
- ТРЕМТІННЯ КІНЦІВОК...



ФОРМУЛА ТРИВОГИ

Імовірність
небезпеки



Жахливість наслідків
небезпечної тривоги

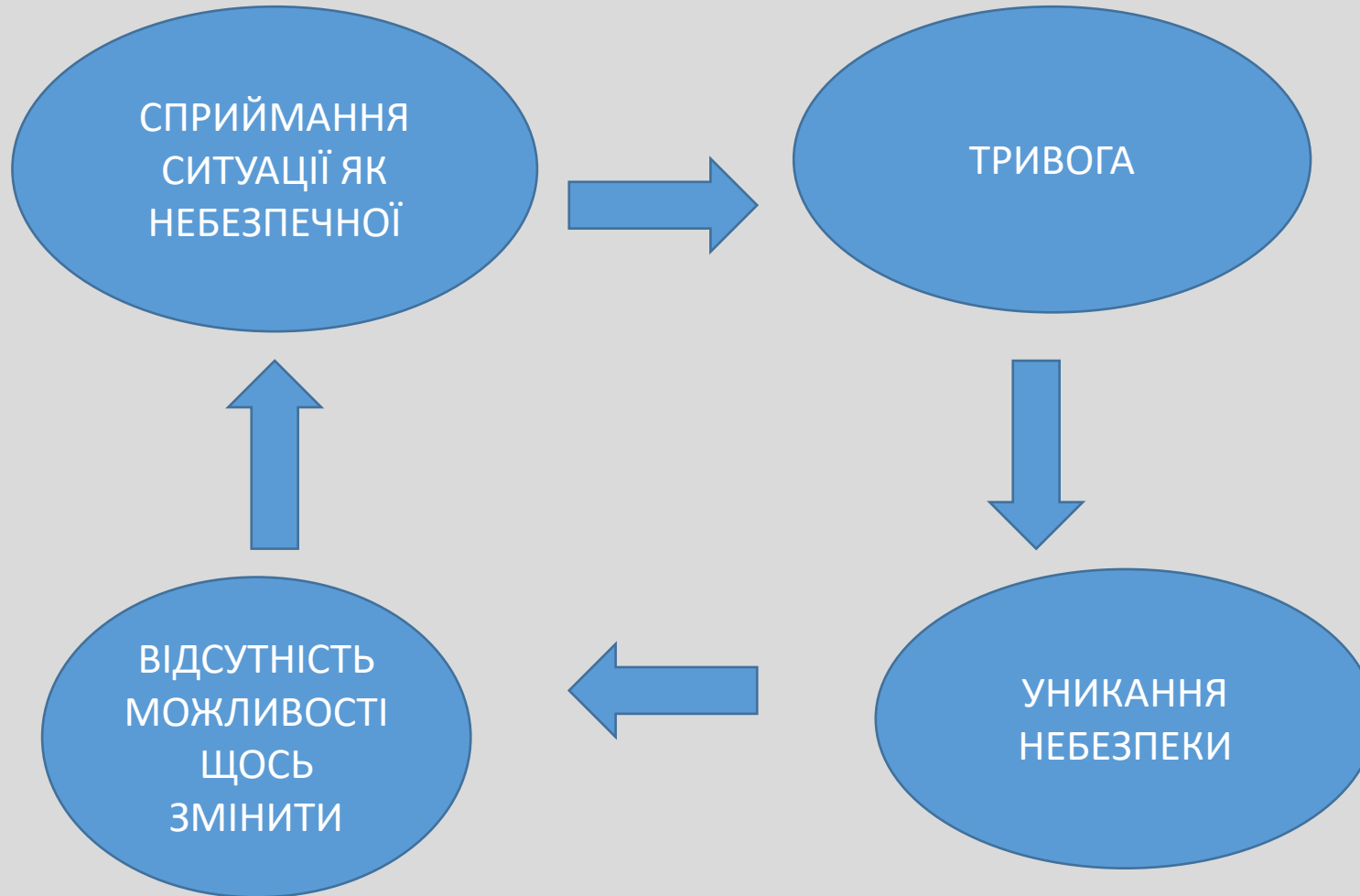


Здатність справитись з
небезпекою і її
наслідками



Наявність зовнішньої
допомоги

ЗАМКНЕНЕ КОЛО ТРИВОГИ



НАДМІРНА ТРИВОГА –ЦЕ ПОГАНО:

- ЗНИЖУЄТЬСЯ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ЯКІСТЬ РОБОТИ, ЩО ВИКОНУЄТЬСЯ;
- ЗНИЖУЄТЬСЯ ЯКІСТЬ ВЗАЄМОДІЇ З ОТОЧУЮЧИМИ;
- МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ ТРУДНОЩІ ВЗАЄМОДІЇ З БЛИЗЬКИМИ;
- ЗНИЖУЄТЬСЯ ЯКІСТЬ ВІДПОЧИНКУ;
- ОБМЕЖУЄТЬСЯ СВОБОДА ПЕРЕСУВАННЯ;
- МОЖЛИВИЙ РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ;
- ЗАГАЛЬНЕ ЗНИЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ.

ФОБІЇ -

це нав'язливі
неадекватні
переживання
страхів
конкретного
змісту.



ТРИВОЖНІ ТА БЛИЗЬКІ ДО НИХ РОЗЛАДИ:

- ПРОСТІ ФОБІЇ;
- СОЦІАЛЬНІ ФОБІЇ;
- ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД;
- ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД;
- ПАНІЧНИЙ РОЗЛАД;
- ОКР.

ОЗНАКИ ФОБІЙ:



- **СТІЙКИЙ, ВИРАЖЕНИЙ, НЕПРОПОРЦІЙНИЙ ДО РЕАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ СТРАХ;**
- **АКТИВНЕ УНИКНЕННЯ СТИМУЛІВ;**
- **ТРИВАЛІСТЬ ПОНАД 6 МІСЯЦІВ;**
- **СИЛЬНИЙ СТРЕС ТА ПОГІРШЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ.**

ЧОМУ ВИНИКАЮТЬ ФОБІЇ:

- ВІДБУЛАСЬ ЯКАСЬ ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ;
- СТРАХ ОТРИМАНО У СПАДОК;
- ПІДЛІТОК БОЇТЬСЯ БОЯТИСЯ;
- ТАК БУЛО ПОТРІБНО ЕВОЛЮЦІЇ.



ЯК ПРАЦЮВАТИ З ФОБІЯМИ

- ПЕРЕКОНАТИ, ЩО ТРИВОГА Є ДІЙСНО НЕКОРИСНОЮ;
- СПОНУКАТИ ПІДЛІТКА «ПОГЛЯНУТИ У ВІЧІ» СВОЄМУ СТРАХУ ТА БУТИ ПОРУЧ З НИМ У ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ;
- НАВЧИТИ ПІДЛІТКА РОЗПІЗНАВАТИ ПОЯВУ СТРАХІВ У МАЙБУТНЬОМУ ТА ЗАПОБІГАТИ РЕЦИДИВАМ.



ПОГЛЯНУТИ В ОЧІ СТАХУ. СИСТЕМАТИЧНА ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ.

- ВИЯВІТЬ ДЕКІЛЬКА СИТУАЦІЙ, ЯКИХ ПІДЛІТОК УНИКАЄ.
- ПОПРОСІТЬ ПІДЛІТКА КОНКРЕТНО ОПИСАТИ КОЖНУ СИТУАЦІЮ.
- УПОРЯДКУЙТЕ СИТУАЦІЇ ВІД НАЙМЕНШ ДО НАЙБІЛЬШ СТРАШНИХ.
- ПРОСЛІДКУЙТЕ, ЩОБ БУЛА ОХОПЛЕНА ВСЯ ШКАЛА.
- СПОНУКАЙТЕ ПІДЛІТКА КІЛЬКА РАЗІВ ПРОПРАЦЮВАТИ КОЖНУ СИТУАЦІЮ У РІЗНИХ КОНТЕКСТАХ, ДОКИ НЕ БУДЕ ДОСЯГНУТО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ.

НА ЩО ПОТРІБНО ЗВАЖАТИ, ПРАЦЮЮЧИ ЗІ СТРАХАМИ?

- СТРАХИ МАЮТЬ БУТИ ДІЙСНО СТРАШНИМИ.
- НЕОБХІДНО УНЕМОЖЛИВЛЮВАТИ ЗАХИСНУ ПОВЕДІНКУ.
- СЛІД НАДАВАТИ ПІДТРИМКУ І БУТИ РІШУЧИМ.
- КОРОТКОЧАСНЕ ЗБІЛЬШЕННЯ ТРИВОГИ Є НЕОБХІДНИМ, ХОЧ І НЕПРИЄМНИМ У ТАКІЙ РОБОТІ.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ РЕЦИДИВІВ

- НАВЧИТИ ПІДЛІТКА ВІДЧУВАТИ НАБЛИЖЕННЯ СТРАХУ.
- НАДАТИ ЙОМУ НАВИЧКИ САМОСТІЙНОГО ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЇ.
- ВСЕЛИТИ ВІРУ В ТЕ, ЩО ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ, А ОКРЕМІ СТРАХИ І ТРИВОГИ – ЦЕ ПРОСТІ НЕПРИЄМНОСТІ, ЯКІ ВІН ТОЧНО ПОДОЛАЄ.

ДІАГНОСТИКА СТРАХІВ

- **Методика на визначення рівня тривожності Ч. Спілберга -Ю. Ханіна.**
- **Методика на визначення типологічних особливостей підлітків. Опитувальник Г. Айзенка.**
- **Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.**
- **Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора.**

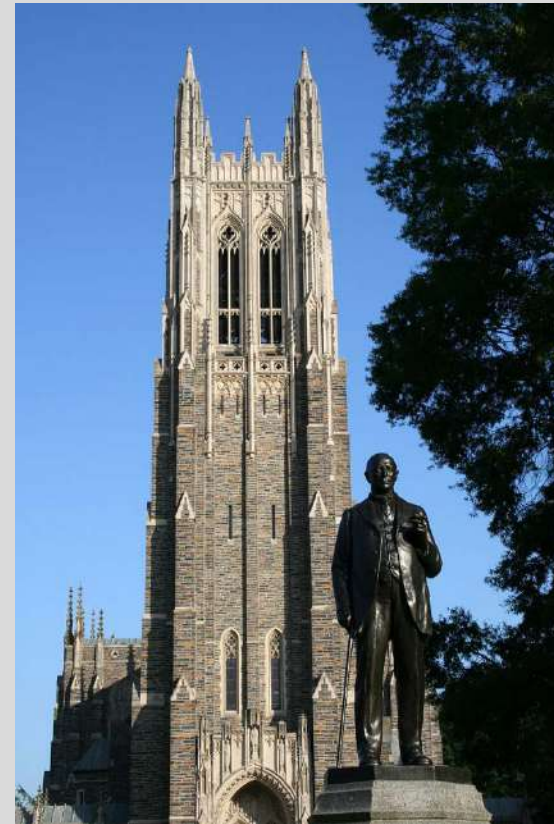
ТЕСТ ДЛЯ САМООЦІНКИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

Вільям Занг, університет
Дьюка

(Північна Кароліна, США)

Це інструмент для вимірювання ступеня вираженості різних фобій, панічних атак та інших тривожних розладів.

Він допоможе визначити рівень тривожності і покаже, чи є причини хвилюватись.

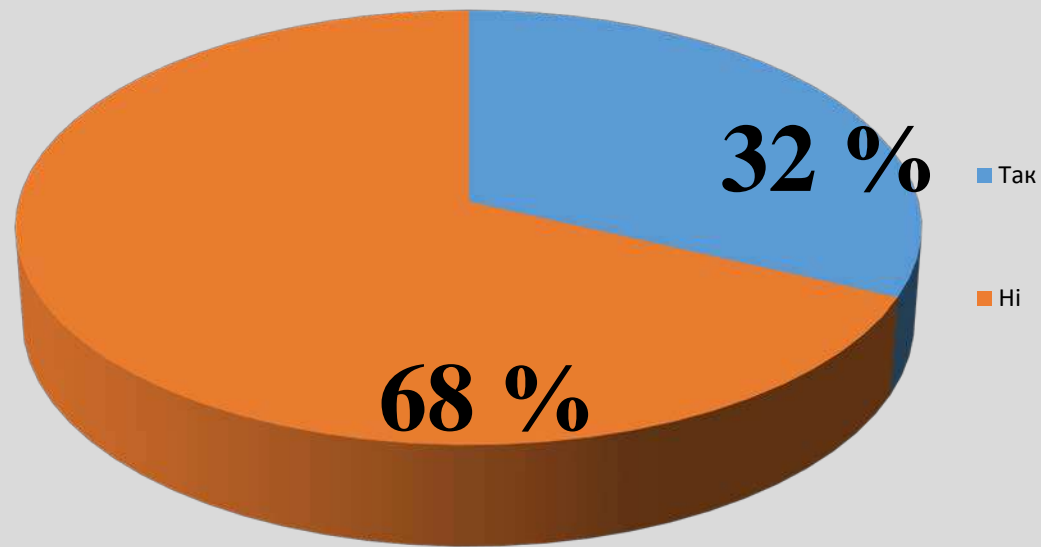


НАЙПОШИРЕНІШІ СТРАХИ ТА ФОБІЇ У ПІДЛІТКІВ

- Танатофобія. Страх смерті, померти.
- Спектрофобія. Страх привидів.
- Акрофобія. Страх висоти.
- Аракнофобія. Страх павуків.
- Ачлуофобія. Страх темряви.
- Клаустрофобія. Страх замкнутого простору.
- Офідіофобія. Страх перед плазунами.

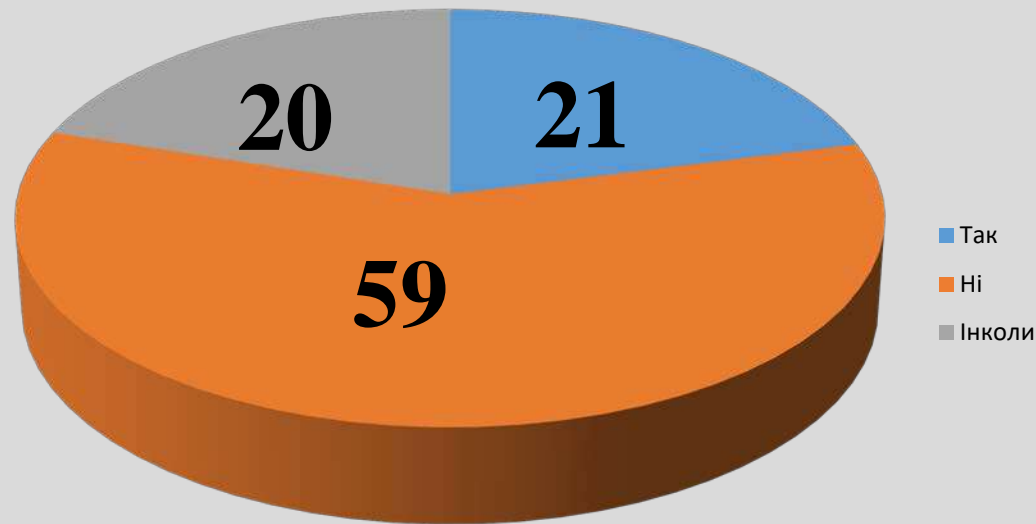


Чи часто Ви перебуваєте у пригніченому стані?



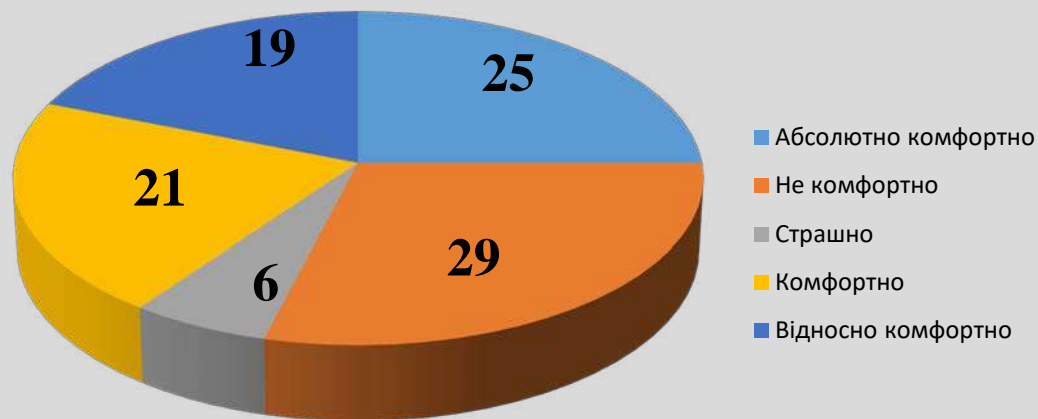
- 32% підлітків часто перебуває у пригніченому стані.
- 68% підлітків практично не перебуває у стані пригніченості.

Чи відчуваєте стривоженість від перебування у громадських місцях



- 21% підлітків відчуває стривоженість.
- 59% підлітків не відчуває тривоги від перебування у громадських місцях.
- 20% підлітків інколи відчувають тривогу, перебуваючи у громадських місцях.

Відчуття комфорту у замкненому просторі



- 25% підлітків відчують абсолютний комфорт.
- 21% підлітків почуваються комфортно.
- 19% підлітків відчують відносний комфорт.
- 29% - почуваються не комфортно.
- 6% підлітків переживають страх

АнтиПаніка Lite



1. Панічна атака.

02. Механізми ПА.
(Допомога спеціаліста).

03. Тренінг.
(Дихальні техніки, робота на уважність).

04. Під час нападу (Аудіопігулка)

9 простих способів подолання страху (Джон Максвелл):

1. Знайди причину свого страху.
2. Визнай свої страхи.
3. Прийми “крихкість” та недовговічність життя.
4. Прийми страх, як ціну прогресу.
5. Знайди в собі палке бажання подолати страх.
6. Сконцентруйся на тому, що Ти можеш контролювати.
7. Зосередься на сьогоднішньому дні.
8. Надихайся своїми перемогами.
9. Зроби це сьогодні.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

- Ви можете перемогти майже будь-який страх, якщо тільки вирішите це зробити. Пам'ятайте, що страх не існує ніде, крім розуму.

Дейл Карнегі

